

Электронная цифровая подпись



Утверждено 25 мая 2023 г.  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Блок 1**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело  
(уровень бакалавриата)

Направленность: Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра  
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат). Преподаватель

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 4 года**

## Аннотация рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»

**Цель дисциплины:** овладение знаниями: - в области социальной значимости физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности; - принципов здорового образа жизни;- особенностей спортивной тренировки и методик физического воспитания для формирования гармонично развитой личности методами физической культуры.

**Задачи дисциплины:**-Приобретение студентами знаний основных определений и понятий в области спортивной и физкультурной деятельности, научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;- Формирование опыта физкультурной и спортивной деятельности направленной на собственное физическое совершенствование и самовоспитание, на улучшение здоровья, повышение работоспособности и хорошего самочувствия;- Формирование у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и понимания ими необходимости активного и здорового образа жизни, как неотъемлемой части поведения работника здравоохранения и нормы общественной гигиены. Применения статистического анализа позволяющего оценить физическое развитие населения и использовать полученные знания при анализе здоровья граждан;- Оценки соответствия физического развития человека параметрам, считающимся нормальными для его возрастно-половой группы, а также динамики изменения этих параметров и факторов её определяющих;- Определения и анализа антропометрических и физиологических параметров для оценки физического развития.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:** дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту ОПОП ВО, является логическим продолжением обязательного физического воспитания, предусмотренного программой средней общеобразовательной школы.

### **Содержание дисциплины:**

Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Воспитание физических качеств с направленным развитием силовых способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием скоростных способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательно-координационных способностей. Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости. Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой. Гимнастика. Гимнастика, ее задачи и методические особенности. История возникновения гимнастики. Гимнастическая терминология. Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение. Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение. Ритмическая гимнастика. Ее содержание и назначение. Спортивно-прикладная гимнастика. Ее содержание и назначение. Спортивная гимнастика. Ее содержание и назначение. Современные разновидности гимнастики. Физическая подготовка в гимнастике. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Легкая атлетика. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». История возникновения легкой атлетики. Основы техники ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту. Основы техники толкания ядра. Физическая подготовка в легкой атлетике. Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

**Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов**

### **Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах):**

Объём дисциплины	Все -го час .	1	2	3	4	5	6	7
		сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .	сем . час .
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	<b>328</b>	<b>34</b>	<b>64</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>98</b>	<b>36</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (все-</b>	<b>163</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>17</b>

го) (аудиторная работа):								
Лекции (всего)	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (всего)	163	18	32	6	18	18	54	17
СРС (по видам учебных занятий)	164	16	32	12	24	18	44	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	-	-	-	-	-	-	1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)	164	18	32	6	18	18	54	18
СРС (ИТОГО)	164	16	32	12	24	18	44	18

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

Код компетенции	Содержание компетенции
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
Знать	Основы правильной организации физической подготовки. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;  критерии должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь	Компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных;  поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть	Опытом спортивной деятельности Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>УК-7.1</b>	<b>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</b>
Знать	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Уметь	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Владеть	Навыками применения методов физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия
<b>УК-7.2</b>	<b>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>

Знать	Принципы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уметь	Применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Владеть	Навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Формы проведения аудиторных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»** – занятия семинарского типа

**Формы проведения самостоятельной работы:** подготовка к занятиям (ПЗ); подготовка к текущему контролю (ПТК); Реферат (Реф), Работа с учебной литературой

**Формы промежуточной аттестации:**

дисциплины	Формы:	Сроки проведения:
<i>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</i>		
Прикладная физическая культура и спорт	зачёт	7 семестр